

## Qu'est-ce que le sel de la mortification?

Saint Josémaria conseillait ce qu'il s'appliquait lui-même à vivre: ajouter "la croix à chaque plat", se priver par amour de quelque chose à chaque repas : retarder son verre d'eau, prendre un peu moins de ce qui lui en disait le plus et un peu moins de ce qu'il n'aimait pas tellement.

28/02/2012

Saint Josémaria conseillait ce qu'il s'appliquait lui-même à vivre: ajouter

“la croix à chaque plat”, se priver par amour de quelque chose à chaque repas : retarder son verre d’eau, ne faire aucun commentaire sur les plats servis. Il prenait un peu moins de ce qui lui en disait le plus et un peu plus de ce qu’il n’aimait pas tellement.

Ajoute à tes repas le savoureux ingrédient de la mortification.

Forge, 783.

## **Voici deux bonnes raisons**

La mortification a une importance extraordinaire, sous tous les rapports.

—Pour des motifs humains. En effet, celui qui ne sait pas se maîtriser n’aura jamais une influence positive sur les autres, il sera la proie de son milieu dès qu’on y flattera ses goûts personnels. Il perdra son énergie et

sera incapable de faire un gros effort le moment venu.

—Pour des motifs divins: n'est-il pas juste qu'avec ces petits riens nous montrions notre amour et notre révérence à celui qui a tout donné pour nous?

### **Et une troisième...**

La tempérance est maîtrise de soi. Tout ce que nous ressentons dans notre corps et dans notre âme ne doit pas être satisfait de façon débridée. Tout ce qui peut se faire n'est pas bon à faire. Il est plus facile de se laisser entraîner par les impulsions dites naturelles ; mais ce chemin débouche sur la tristesse, l'isolement dans la misère personnelle.

Certains ne veulent rien refuser à leur estomac, à leurs yeux, à leurs mains ; ils refusent d'écouter ceux qui leur conseillent de mener une vie propre.[...] La vie retrouve alors les

nuances que l'intempérance estompait ; nous sommes en mesure de nous préoccuper des autres, de partager ce qui nous appartient avec tout le monde, de nous consacrer à de grandes tâches. La tempérance éduque l'âme à la sobriété, à la modestie, à la compréhension ; lui fait profiter d'une retenue naturelle, toujours attirante, car la conduite est alors sous la maîtrise de l'intelligence. La tempérance n'implique pas limitation, mais grandeur. Il y a davantage de privation dans l'intempérance qui fait chanceler le cœur au premier retentissement des sonnailles.

Amis de Dieu, 84

### **Une autre raison de s'efforcer**

Il suffit de jeter un coup d'oeil autour de vous. Quels sacrifices s'imposent-ils, elles et eux, de bon ou de mauvais gré pour leur bien-être corporel, pour être bien vus ! Serions-nous

alors incapables de ne pas réagir devant l'immense amour de Dieu, si mal correspondu par l'humanité, en mortifiant ce qu'il faut bien mortifier pour que notre esprit et notre cœur soient plus attentifs au Seigneur ?

Le sens chrétien est si altéré dans tellement de consciences que lorsqu'on dit mortification et pénitence, on ne pense qu'au jeûne et aux cilices dont parlent certaines biographies de saints. Au début de cette méditation, nous sommes partis de l'idée qu'il faut imiter le Christ, modèle de notre conduite. Certes, il a préparé le début de sa prédication en se retirant au désert, pour jeûner pendant quarante jours et quarante nuits, mais auparavant et par la suite, il pratiqua la vertu de tempérance avec un tel naturel que ses ennemis en profitèrent pour le taxer de façon calomnieuse de glouton et de buveur, d'amis des

publicains et des gens de mauvaise vie.

## **La tragédie du beurre**

Nous lisions, toi et moi, la vie héroïquement plate de cet homme de Dieu. Et nous avons constaté qu'il avait lutté, des mois et des années durant (quelle comptabilité que celle de son examen particulier !), à l'heure de son petit déjeuner : un jour, il l'emportait, le lendemain, il était vaincu. Il notait : « je n'ai pas pris de beurre... j'ai pris du beurre ! » Puissions-nous, toi et moi, vivre aussi notre « tragédie » du beurre.

Chemin, 205.

Pour connaître l'histoire de ce point de Chemin

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ch/article/quest-ce-que-  
le-sel-de-la-mortification/](https://opusdei.org/fr-ch/article/quest-ce-que-le-sel-de-la-mortification/) (01/04/2026)